

1. คนบางคนเปรียบเหมือนรอยจารึกบนก้อนหิน
2. คนบางคนเปรียบเหมือนรอยจารึกบนหาดทราย
3. คนบางคนเปรียบเหมือนรอยจารึกบนสายน้ำ

© Kantana Animation

แล้วคุณละเป็นเปรียบเหมือนรอยจารึกอะไร

จากหัวใจดวงเล็กๆ  
สู่วีรกรรมอันยิ่งใหญ่

เมื่อเราโกรธใครสักคน และไม่ยอมสลัดความโกรธนั้นออกไป  
จากใจ แต่กลับปล่อยให้ความโกรธ นั้นฝังตัวอยู่ในความทรง  
จำส่วนลึก นานแสนนาน ไม่ว่าเวลาผ่านไปนานแสนนาน  
คุณก็ยังทะนุถนอมความโกรธเสมือนลูกในไส้

บางคนถอดความโกรธ ไว้กับตัวจนกระทั่งนาทีสุดท้าย ก็ยังวาง  
ไม่ลง ปลงไม่เป็น นี่แหละคือประเภท รอยขีดบนก้อนหิน

คนแบบนี้เป็นคนที่มีความทุกข์มากที่สุด

© Kantana Animation

เธอไม่ยอมปล่อยให้ความโกรธมาทำร้ายตัวเอง แต่พยายามใช้สติปัญญา

ทำบุญ  
KhanKuang

หาสาเหตุที่ทำให้โกรธ ในที่สุดปัญญาที่อยู่เหนืออารมณ์โกรธ

สามารถจัดการความโกรธโดยใช้เวลาอันสั้น

เหมือนกับเราเอาไม้จี้กลงบนหาดทราย ที่งูไว้สักพัก

คลื่นก็ซัดมาลบรอยจี้ให้หายไป เหลือแต่พื้นทรายที่วางเปล่าเหมือนเดิม

คนที่ไม่ยอมปล่อยให้ตัวเองตกเป็นทาสของความโกรธนาน ๆ คือ

คนประเภทรอยจี้บนหาดทราย

เมื่อโกรธใครสักคน คุณก็มีสติรู้ทันความโกรธของตัวเองว่ามัน  
เป็นเพียงอารมณ์ชั่ววูบ พอรู้ทันคุณก็ปล่อยวางทันที ก็เหมือนเรา  
เอาไม้ จีกลงไปในสายน้ำ รอยจีดนั้นไม่คงอยู่ แต่จะถูกสายน้ำ  
กลืนหายไปในช่วงพริบตา

คนที่โกรธใครแล้วมีสติ สามารถปล่อยวางความโกรธ  
ได้อย่างฉับพลัน คือคนประเภทรอยจีดบนสายน้ำ

คนประเภทนี้มีความสุขที่สุดในโลก

สิ่งที่ควรทำเมื่อ โกรธ เป็นวิธีการ โยกย้ายอารมณ์ โกรธ

1. ซักผ้า หรือล้างห้องน้ำ
2. เข้าครัวทำอาหาร
3. อ่านหนังสือ
4. รดน้ำต้นไม้

5. รูปถ่ายเก่า ๆ

6. จัดห้องนอน, ห้องทำงานใหม่

7. เล่นกีฬา

8. ล้างรถ

9. เดินหรือวิ่ง

จากหัวใจดวงเล็กๆ  
สู่วีรกรรมอันยิ่งใหญ่

ท้าท้าท้า

การหลอกลวงใคร โดยเขาไม่ได้ตั้งใจ จงคิดเสียว่า

ไม่มีใครสมบูรณ์แบบซะทุกอย่าง

ไม่มีใคร ได้ตั้งใจเราทุกอย่าง

ให้เด็กคิดถึงลัทธิสมบูรณ์แบบนิยม

มีวิธีที่ทำให้คุณมองมุมใหม่ ๆ





หากแอปเปิ้ลลูกที่อยู่ในมือเรามันจําเพียงเล็กน้อย  
เพราะถูกกระทบจากการขนส่งแทนที่เราจะโยน  
แอปเปิ้ลผลนั้นทิ้ง แต่เราก็ควรจะเนียนเอาคําานที่จํา  
นั้นทิ้งไป และเลือกทานส่วนที่ดี ซึ่งมีอยู่มาก  
เพียงแค่เห็นแอปเปิ้ลจําชนิดเดียว เราก็โยนมันทิ้งไป  
ทั้งลูก ฉะนั้นเธอก็จะไม่ได้รู้รสชาติของแอปเปิ้ลว่า  
มัน หวาน กรอบ อร่อย แค่นั้น

เปรียบเหมือนกับสิ่งต่าง ๆ ไม่มีอะไรสมบูรณ์แบบตามที่เรา  
ต้องการ



เกิดเป็นคนต้องทนให้เขาด่า

จะทำได้ทำบ้าเขาด่าหมด

ถ้าทำได้เขาก็ด่าว่าไม่คด

ทำเลี้ยวลดเขาก็ด่าว่าไม่ตรง



อันนินทากาล เหมือนหน้า

ไม่ชอกช้ำเหมือนเอาไม้ค้อนมากรีดหิน

ถึงองค์พระปฎิมาัยราคิน

มนุษย์เดินดินหรือจะสิ้นคนนินทา

๑๖๖๖  
๑๖๖๖

จะเอาชนะความโกรธ

ด้วยความไม่โกรธ

จะเอาชนะความชั่ว

ด้วยความดี

จะเอาชนะความตระหนี่

ด้วยการให้

จะเอาชนะความเท็จ

ด้วยความสัตย์

จากหนังสือธรรมะหลับสบาย

ว. วชิราเมธี

